

Menu

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Pommes et oranges	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Diner	Riz au poulet, sauce moutarde miel et romarin, julienes colorées	Salade de millet et quinoa, haricots pomes et feta	Spaghettis sauce tomates aux lentilles	Fricadelle de poisson blanc, auce aux câpres et salade verte	Warp au végé-pâté maison garni de germinations
Collation PM	Hummus et crudités	Galettes à l'avoine	Brownie chia et haricots noirs	Gâteau aux carottes aux graines de citrouille	Pain aux bananes

Du lait 2% est servi au dîner, le reste de la journée de l'eau est servi à volonté

Les fruits et repas peuvent changer selon les arrivages de produits frais, le menu sera donc ajusté en conséquence